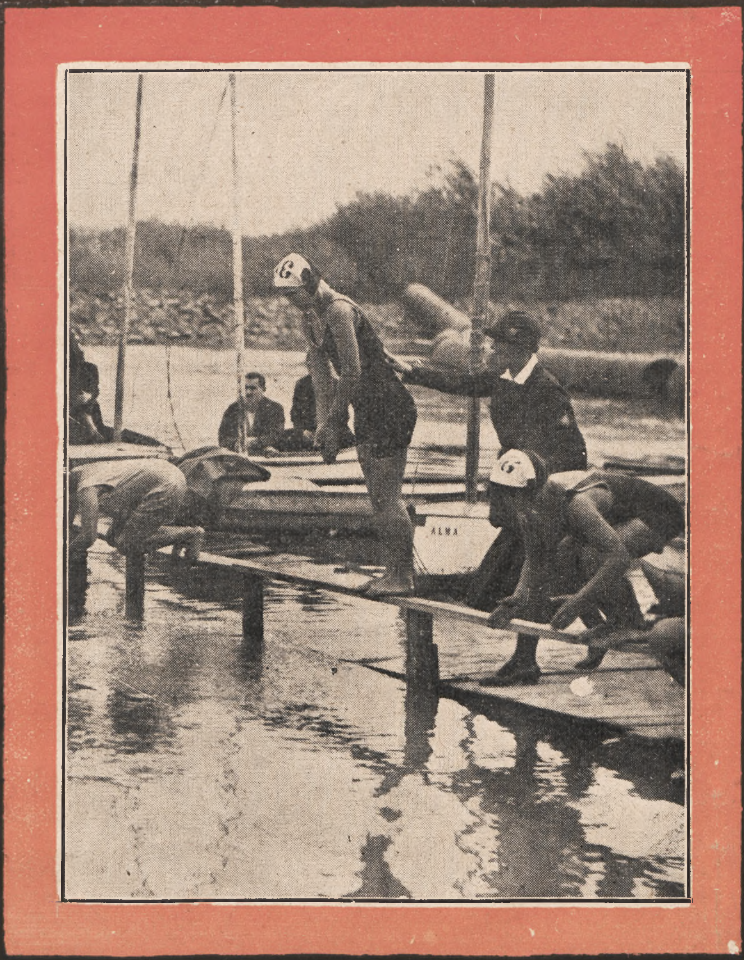




Nº 7 CENA 70

KULTURA CIAŁA

J. NORBLIN

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZE-RZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

MARZENIA O WIECZNEJ MŁODOŚCI

Śmierć jest stara, jak ludzkość. Od niepamiętnych czasów kosi ona królów i nędzarzy, zwycięzców i zwyciężonych, mędrców i prostaczków. Najwymyślniejsze zabiegi nie mogą wstrzymać jej złowrogiego pochodu.

Nie dosyć na tem. Nawet to krótkie życie, którem dano się nam cieszyć, jest tylko w swej pierwszej połowie pełnowartościowe. Druga jego połowa — to już przeczucie starości. W czasie jej trwania ludzie z rozpaczą widzą, jak ciało ich, ongiś piękne i świeże, traci swoją gładkość i jędrność, jak władze fizyczne i umysłowe słabną, jak z każdym dniem zbliża się straszliwy kres.

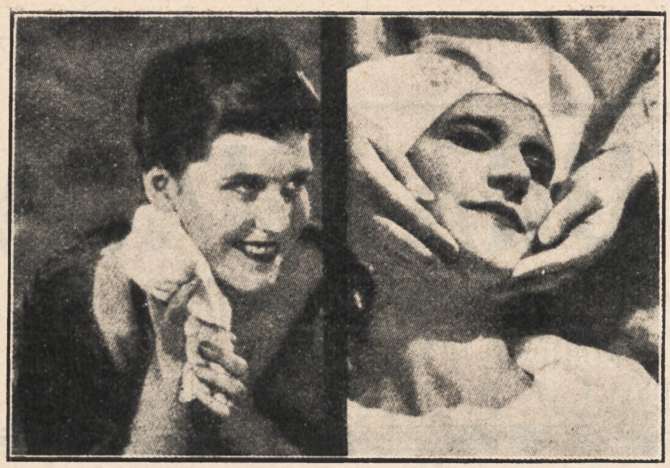
Starość jest straszniejsza od śmierci. Skoro przekroczymy kulminacyjny punkt rozwoju swoich sił żywotnych, każdy następny dzień jest świadkiem naszego, postępującego nieustannie, upadku fizycznego i duchowego. Serce nasze ogarnia smutek, podobny do tego, jaki niekiedy nachodzi nas w smutny dzień jesienny, gdy z obumierających zwolna drzew sypią się pożółkłe, zwiędłe liście.



Racjonalne korzystanie z wody, to pierwszy warunek zachowania młodości.

Ze śmiercią, jako taką, ludzie już nie walczą; troszczą się tylko o możliwie największe przedłużenie życia, a przedewszystkiem — o zachowanie młodości i świeżości aż do chwili, kiedy otoczą nas wieczyste mroki.

Już w najdawniejszych czasach ludzie marzyli o zachowaniu wiecznej młodości. Marzenia te znalazły swój wyraz w pięknych baśniach o „Sobotniej Górze", na której szczycie strudzony wędrowiec znajdował żywą wodę, przywracającą młodość. Legenda mówi, iż droga na tę górę jest utrudniona najróżnorodniejszemi przeszkodami; tylko ludziom o wielkim harcie ducha udaje się osiągnąć **upragniony cel.**



Umiejętny masaż usuwa gruby kark i duży podbródek.

I dzisiaj, chociaż nikt już nie wierzy w romantyczne legendy, tęsknota za wieczną młodością, lub przynajmniej za młodością, trwającą przez całe życie, jest nie mniejsza, niż ongiś. Wieść, iż profesorowi rosyjskiemu Woronowowi udało się przywrócić, jeżeli nie młodość, to przynajmniej jej cień, niektórym zniedołężniałym starcom — zelektryzowała cały świat. Pradawne marzenia o wiecznej młodości odżyły z podwójną siłą.

W chwili jednak, gdy jedni czekają na „żywą" wodę lub operację prof. Woronowa, inni konserwują swoją młodość przez pielęgnowanie zdrowia, racjonalny tryb życia, unikanie silniejszych wstrząsów psychicznych, oraz przez wytrwałe zabiegi kosmetyczne.

Najważniejszym z „zabiegów", gwarantujących człowiekowi zachowanie młodości przez czas dłuższy, jest zdobycie niezmąconej niczem pogody ducha. Bezwątpienia spotykają nas w życiu przykrości, niezależne od naszego postępowania. Nieszczęście może nas spotkać, pomimo najbardziej różowego ustosunkowania się do rzeczywistości; faktem jest jednak, że w większości wypadków sami jesteśmy kowalami swego losu. Mądre i spokojne odnoszenie się do zjawisk życiowych może człowiekowi oszczędzić całego mnóstwa większych i mniejszych przykrości, może w potężnym stopniu przyczynić się do zachowania jego młodości.

Drugim ważnym czynnikiem, ułatwiającym konserwowanie młodości, jest ścisłe przestrzeganie przepisów higjeny. Bardzo ważnym czynnikiem w pielęgnowaniu zdrowia jest czystość. Korzystanie z powietrza, słońca i wody — to 3 najdzielniejsze środki, utrzymujące jaknajdłużej młodość i zdrowie. Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że np. czyszczenie zębów wpływa zbawiennie na zachowanie zdrowia oraz ich piękności, a przestrzeganie umiaru w jadle i gimnastykowanie się ułatwiają w wysokim stopniu utrzymanie smukłości linji.

Szczególniej ważne jest umiarkowanie w spożywaniu pokarmów, zwłaszcza, że panuje u nas powszechnie zwyczaj przejadania się. Gdyby każda kobieta obliczyła z ołówkiem w ręku, ile organizm jej wymaga pokarmu, a ile istotnie go spożywa, byłaby przerażona swojem nadmiernem obżarstwem. Trzeba bowiem wiedzieć, że nadmiar pokarmów bynajmniej nie przyczynia się do spotęgowania sił obżartucha, lecz zamienia się w tłuszcz, osadzający się na jego brzuchu i biodrach, lub w sole artretyczne, powodujące nietylko zgrubienia kończyn i stawów, lecz i złą przemianę materji, co znów wpływa wyniszczająco i postarzająco na cały organizm.

Kto nie ograniczy swojego apetytu i nie będzie jadł tylko tyle, ile jest koniecznie potrzebne dla utrzymania w sprawności organizmu, ten na zawsze musi się pożegnać z myślą o zachowaniu przez czas dłuższy swej młodości. Trudno! walka o piękność nie jest rzeczą łatwą i wymaga tysiąca drobnych, codziennych poświęceń.

O ile jednak przeciw tyciu walczyć trzeba z całą energją, uniemożliwiając jego postępy umiarkowanem odżywianiem się, o tyle z już istniejącą otyłością należy się obchodzić z wielką ostrożnością. Zbyt szybkie odtłuszczanie powoduje bowiem niejednoktrotnie zmiany chorobowe, może osłabić serce, spowodować anemję.

Jedną z najbardziej przykrych oznak zbliżającej się starości jest siwizna; nic tak nie postarza i nie zmienia wyglądu człowieka. To też powinniśmy dokładać wszelkich starań, aby nie dopuścić do osiwienia.

Przyczyny siwizny bywają najrozmaitsze. Najczęściej wypływa ze starości, z ogólnego osłabienia organizmu, które wcześniej czy później nadejść musi. Czasem jednak siwienie jest przedwczesne i pojawia się, jako rezultat potężnych emocyj psychicznych, dziedziczności, anemji i wyczerpania.

Przeciwdziałać siwiznie można, między innemi, przez unikanie nikotyny i alkoholu. Skoro zaś, mimo najsilniejszych zabiegów z naszej strony, siwizna się pojawi, trzeba zacząć włosy wcześnie farbować.



Umiejętnie użyty puder nie zaszkodzi pięknej cerze.

Postarzają również gruby kark oraz podwójny podbródek. Umiejętny masaż mógłby tu wiele pomóc.

Bardzo ważnem dla zyskania zewnętrznego młodego wyglądu jest piękna, zdrowa cera; uzyskać ją można przez dbanie o zdrowie, prowadzenie higjenicznego życia, odpowiednią konserwację i pielęgnację twarzy. Muszę zaznaczyć, iż używanie kremów higjenicznych, stosowanie kąpieli przemiennych, okładów, masek, umiejętnych masaży, obok systematycznej i starannej pielęgnacji, umożliwia zachowanie piękności i świeżości cery do późnej starości. Nie należy jednak przesadzać w zabiegach kosmetycznych i nadmiernie chronić się przed zmianami temperatury, przed powietrzem i słońcem; naprawdę piękna twarz jest taka, którą „całują" woda, powietrze i słońce.

Pewne rezultaty daje również przeszczepianie ludziom starzejącym się gruczołów zwierząt młodych. Doświadczenia prof. Woronowa z przeszczepianiem gruczołów szympansich nie są takiem głupstwem jak się to niektórym wydaje. Obecnie stosowane na wielką skalę pigułki odmładzające są to wyciągi z gruczołów płciowych zwierzęcych. Tego rodzaju preparaty dają efekty bardzo dodatnie, poprawiają samopoczucie i przedłużają zewnętrzny wygląd młodości.

Droga, wiodąca do utrzymania lub odzyskania straconej młodości, jest ciężka i ciernista. O młodość trzeba walczyć w krwawym trudzie. Przecież jednak i na Sobotnią górę, po „żywą wodę" trzeba się było drapać przez ciernie i głogi. Droga, wiodąca ku Szczęściu, nie była nigdy łatwą. *Dr. Julja Świtalska*

GRYPA (INFLUENZA)

Pomimo, że lato jest w całej pełni, w ostatnich czasach słyszymy znowu o zastraszającem szerzeniu się grypy, na którą po miastach około 10 proc. ludności chorowało podczas jesieni i zimy.

Co to jest ta grypa i skąd ona się wzięła?

Niektórzy przypuszczają, że jest to choroba, wykryta w ostatnim dziesiątku lat, zresztą zupełnie niesłusznie, gdyż znaną już była w XV wieku. Nawiedzała wtedy nietylko poszczególne kraje, ale nawet całe części świata. W ubiegłem stuleciu — od 1830 do 1833 r. — przeszła prawie całą Europę i Azję. Potem występowała jeszcze kilkakrotnie epidemicznie, o słabszem nasileniu, w zimie od 1889 do 1890 r. Wreszcie wygasła i zdarzały się już tylko sporadyczne przypadki.

W lecie roku 1918 występuje, jako nowa epidemiczna choroba, w Hiszpanji, skąd wkrótce rozszerza się szybko po całej Europie, jako tak zwana „hiszpanka", mając swój specjalnie ciężki przebieg i największe nasilenie w jesieni, kiedy to pochłonęła setki ofiar. Pojawiła się znowu, ale już o słabszem nasileniu, w latach 1926 i 1927, wreszcie wystąpiła ostro ubiegłej zimy.

Grypa (influenza, hiszpanka) jest to choroba zakaźna, która posiada swoisty bakcyl Influenzy, wykryty przez R. Pfeiffera. Bakcyl ten znajduje się głównie w plwocinie, prócz tego znaleziono go w małych ilościach we krwi, oraz w organach wewnętrznych. W wodzie, jak również i przy wysychaniu plwociny, bakcyl ten szybko ginie.

Zakażenie następuje przez wdychiwanie bakcyla, który czasami występuje w bardzo wielkiej ilości i rozszerza się szybko; najlepszym tego dowodem jest szybkie szerzenie się choroby i posuwanie się wzdłuż całych krajów, np. w roku 1918 — z Hiszpanji przez Francję, Niemcy, Polskę, Rosję aż do Azji.

Przy grypie najłatwiej o zakażenie przez bezpośredni kontakt z osobą chorą, natomiast niema ludzi specjalnie skłonnych do grypy, gdyż zapadają na nią zarówno ludzie silni, jak i słabi, starsi i młodsi, zarówno mężczyźni, jak i kobiety; w każdym razie przeziębienie niejako usposabia do zakażenia.

Objawy: Grypa zaczyna się zwykle nagle, średnio wysoką gorączką, dreszczami, ogólnem osłabieniem, silnemi bólami głowy, bólami pleców i krzyża; przytem osłabienie jest tak wielkie, że najsilniejszy człowiek jest zmuszony położyć się do łóżka. Czasami mogą wystąpić nudności i wymioty. Pozatem występują bóle rąk i nóg, bóle mięśniowe; bardzo charakterystyczne są uciskające bóle gałki ocznej, specjalnie dotkliwe przy poruszaniu oczami.

Grypa może wystąpić pod kilkoma postaciami, a mianowicie: jako forma kataralna, t. zn. mamy równocześnie katar spojówek oczu, nosa, gardła, katar oskrzeli, któremu towarzyszy kaszel i bóle w piersiach. Jako forma żołądkowo - jelitowa, zresztą znacznie rzadsza, niż kataralna; tutaj oprócz ogólnych objawów, występują zaburzenia żołądkowo - jelitowe, a więc nudności, wymioty, bóle brzucha i t. d., a nawet i żółtaczka. Jako forma reumatyczna, gdzie na pierwszy plan wybijają się bóle w krzyżu, rękach i nogach, bóle mięśniowe oraz w stawach. Jako forma mózgowa, najcięższa co do przebiegu i skutków, zresztą bardzo rzadka, gdzie mamy gwałtowne bóle głowy, duszenie, wymioty, i pozatem objawy zapalenia opon mózgowych (sztywność karku i kręgosłupa); wtedy bakterje dostają się do płynu mózgowo - rdzeniowego, gdzie je możemy wykryć.

Co do okresu trwania choroby, najlepiej o tem świadczy gorączka; tylko w bardzo lekkich przypadkach mamy podwyższenie do 37,5° wieczorami, a w dzień temperaturę normalną. Zazwyczaj zaczyna

się gorączką 38,5° do 39,5°C i dochodzi nawet do 40°; po dwóch, trzech dniach gwałtownie spada do 37°.

Grypa trwa zwykle 7 do 10 dni; natomiast po skończonej chorobie rekonwalescent nieraz jeszcze długi czas czuje się silnie osłabiony. Niekiedy mogą wystąpić nawroty, i choroba zaczyna się od początku. Naogół u ludzi silnych i odpornych grypa nie jest niebezpieczna, natomiast dla ludzi sercowych, gruźliczych, wycieńczonych — może być nietylko niebezpieczna, ale nawet śmiertelna.

Grypa, źle leczona, może zostawić po sobie bardzo ciężkie następstwa, jak też dawać komplikacje w czasie jej trwania w postaci ogólnego zakażenia grypowego, może wywołać ciężkie zapalenie płuc grypowe, jak to miało miejsce w r. 1918, dalej ropne zapalenie opłucnej, [illegible] zapalenie tchawicy, zapalenie mózgu i t. d.

Ze względu na komplikacje i ciężkie następstwa w każdym przypadku powinno się zawezwać lekarza i zasięgnąć rady co do postępowania.

Należy uświadomić sobie, że uchronić się przed grypą możemy tylko przez prowadzenie higjenicznego życia, jak również przez uodpornianie naszego organizmu drogą higjeny i sportu.

Uświadomienie zatem szerokich mas społeczeństwa odnośnie higjeny i jej propagowanie daje rękojmię nierozszerzania się zbytnio tej niebezpiecznej epidemicznej choroby wśród społeczeństwa, a przez to samo chroni przed zgubnemi następstwami.

Dr. Marja Działył.-Kłosińska.

W SPRAWIE POCAŁUNKÓW

Chociaż artykuł ten stoi na biegunowo przeciwnym punkcie, niż „Precz z pocałunkami" Dr. J. Świtalskiej, redaktorki „Kultury Ciała" (umieszczony w jednym z poprzednich numerów „Kultury") — ze względu na aktualność tematu i na osobę niezwykle cenionego autora, nestora popularyzacji wiedzy lekarskiej — podajemy niniejszy artykuł naszym Czytelniczkom, z prośbą o wypowiedzenie się w tej sprawie. *(Przyp. Red.).*

Na temat powyższy wypisano już tomy całe, zwłaszcza od czasu, gdy ustalone zostały przyczyny rozmaitych chorób zakaźnych i, co zatem idzie, sposoby szerzenia się ich, gdy nauka o zapobieganiu tym chorobom, czyli higjena, zajęła w medycynie stanowisko przodujące.

Oczywiście, i sprawę pocałunków zaczęto również rozważać z punktu widzenia higjeny i wypowiadano im raz po raz walkę — może słuszną, mało jednak skuteczną; nie dlatego, by nie uznawano w tem rzeczywiście źródła szerzenia zarazy, ale dlatego, że pocałunki posiadają tło, tak głęboko w naturę ludzką wżarte, że, mimo protestu ze strony higjenistów, mimo elaboratów naukowych z tej dziedziny, mimo wielorakich ostrzeżeń — wyrwać ich z korzeniem się nie da.

Jeżeli jednak cała sprawa pocałunków stanęła na martwym punkcie, jeżeli ten zwyczaj światowy — bez względu na to, kto go wymyślił: mężczyzna czy kobieta — nie da się wyeliminować z życia narodów, dziwnem musi się wydać, dlaczego dotychczas żaden z higjenistów nie podał do wiadomości publicznej regulaminu, jak mianowicie należy składać pocałunki?

Wiemy, że w Anglji np. małym dzieciom nakłada się na czapeczki, czy kapelusiki przepaski z napisem: „nie całuj mnie!" Jest to rzeczą zupełnie zrozumiałą, tu bowiem jedna tylko strona w zwyczaju narodów bierze udział, gdy druga nie rozumie tego zwrotu i zachowuje się biernie. Pocałunek taki, jako jednostronny, pozbawiony jest celu, jest zbędny.

Ostatniemi czasy agituje się szeroko przeciw pocałunkom w rękę kobiet, będącym oznaką pewnego



Brak pocałunków — to byłby brak pieszczot.

szacunku dla tych, które nami rządzą, zalecając ostatecznie mycie ust przed złożeniem pocałunku; jest to już wprost niewnikanie i niezrozumienie samego aktu pocałunku, który składa się niemal odruchowo przy powitaniu lub pożegnaniu, hołdując utartemu zwyczajowi. Proszę pomyśleć, jak wyglądałby taki pocałunek, gdyby mężczyzna, witając czy żegnając kobietę, przepraszał, mówiąc, że uprzednio musi sobie wymyć usta!? A jeżeli wypadnie, że pocałunków takich trzeba będzie złożyć więcej, jeżeli składających te pocałunki znajdzie się większa garstka — jak to wszystko wykonać będzie można, czyniąc zadość wymogom higjeny? A gdybyśmy pocałunki rąk zapragnęli całkowicie z życia towarzyskiego wyrugować, co stałoby się wówczas? W obyczajach naszych mężczyzna przy powitaniu, czy pożegnaniu, nigdy nie ma prawa pierwszy podawać ręki kobiecie, musi czekać, aż ona mu ją poda. Niezłożenie pocałunku, zwłaszcza na ręku starszej kobiety przez młodszego mężczyznę, uważane byłoby za obrazę.

Byłoby bardzo pożądane, gdyby w sprawie tej zechciały się wypowiedzieć same kobiety, oczywiście — nie lekarki. Jeżeliby panie same zaprotestowały przeciw temu niehigjenicznemu zwyczajowi i postanowienie swoje, zdobyte większością głosów, podały do wiadomości ogółu — niewątpliwie nie znalazłby się taki, ktoby wbrew woli kobiet ośmielił się swemi niehigjenicznemi ustami dotknąć wypieszczonej ręki kobiecej i złożyć na niej pieczęć swej uległości. Nie przesądzając sprawy, pozwolimy sobie jednak wyrazić wątpliwość, czy protest taki dla pewnych względów uchwalony zostanie.

A co powiedzieć można o wszystkich innych pocałunkach pomiędzy młodzieżą, stanowiących wszak zadatek wzajemnego zbliżenia się dwojga płci? Bez takiego kontaktu o żadnem zbliżeniu się nie może być mowy.

Żadne, najbardziej nawet wyszukane wyrazy, żadne, najgłębszą poezją tchnące, wyznania miłości nie zastąpią pocałunku. Jeżeli pocałunek taki ma wyrażać pewne uczucie, pewną oznakę ciepła, bijącego z naszego serca — cóż można mu zarzucić, jakie prawo może mu się przeciwstawić, jakie względy higjeniczne mogą go z życia wyplenić?! Brak pocałunków — to brak pieszczot, których nietylko kobieta, ale i mężczyzna się domaga, to brak afektu, to chłód odpychający.

Dlatego próżne są wszelkie wywody o szkodliwości pocałunków, próżne dociekania higjeny, w celu ich unieszkodliwienia. Póki świat istnieć będzie — żaden mężczyzna, żadna kobieta ich się nie wyrzeknie.

Dr. A. Fruchtman.



Pocałunek przy przywitaniu składa się niemal odruchowo.



Póki świat istnieć będzie — mężczyzna, ani kobieta nie wyrzekną się pocałunków.



Wioślarstwo jest jednym ze zdrowszych sportów dla kobiet.

ZNACZENIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO DLA KOBIET

O potrzebie ćwiczeń i sportów dla kobiet nikogo dziś przekonywać nie trzeba. Sprawa ta jest przesądzona i nietylko nie wywołuje zgorszenia i sprzeciwu, ale, odwrotnie, zyskuje coraz więcej zamiłowanych zwolenniczek.

Rozumiejąc olbrzymie znaczenie, jakie daje ruch dla rozwoju całego organizmu, kobiety z zapałem wzięły się do ćwiczeń. Dziś typ kobiety-sportsmenki nie jest rzadkością; coraz mniej się spotyka bladych, anemicznych twarzyczek; coraz mniej niewiast cierpi na migreny, mniejszy procent zapada na choroby płucne. Smagła, opalona buzia, brunatne łapki, silne nogi i wyrobione mięśnie ciała, a także zręczność, odwaga i stanowczość — cechują nowoczesną kobietę, która bez gimnastyki, rakiety, nart, słońca i wody nie mogłaby istnieć. Bo cóż innego może dać beztroskę i radość życia, pogodę ducha i wesołość? cóż może być milszego nad wycieczkę w góry lub nad morze, pluskanie się w nurtach rzeki, śmiganie na nartach?!

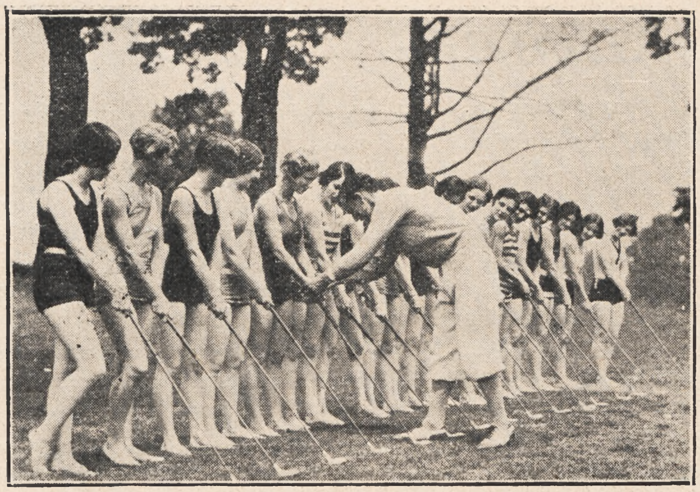
Wychowanie fizyczne ma tę dodatnią stronę, że obok przyjemności posiada ogromne walory wychowawcze i to nietylko fizyczne, ale i duchowe. W pierwszym rzędzie wpływa na ustrój organizmu: stosowane od lat najmłodszych, zapobiega krzywicy i anemji, rozwija płuca i serce, wzmacnia mięśnie i sprzyja normalnemu rozwojowi całego ciała. Dla kobiet jest to szczególnie ważne. Przez długie lata kobiety były pozbawione wszelkiej swobody i ruchu; zamknięte w mieszkaniu, skrępowane gorsetami i obcisłem ubraniem niewiasty nie mogły się dobrze rozwijać, stąd zwiotczenie mięśni, osłabienie i histerja. Wraz ze słabym stanem fizycznym musiało nastąpić i niedołęstwo — niewiasty przestały wierzyć w swe siły, uważały się za istoty słabe, do żadnego wysiłku niezdolne, stawały się apatyczne i niesamodzielne.

Wojna przerwała ten okres słabości kobiecej; niedola i bieda włożyły niejednej na barki troskę o wychowanie dzieci lub utrzymanie rodziny; niejedna w chwilach niebezpieczeństwa ojczyzny musiała chwycić za broń, przebywać pieszo dziesiątki kilometrów. Niejedną też brak sił fizycznych złamał lub nie pozwolił na spełnienie obowiązku; musiały kobiety hartem woli i ducha pokrywać swą słabość fizyczną, borykać się mężnie z wyczerpaniem organizmu.

I wtedy całe społeczeństwo zrozumiało, że kobiety muszą być silne, muszą być zdrowe i odporne na wszystkie trudy i niebezpieczeństwa. Nie dlatego, żeby wojować, bo to nie leży w intencjach kobiety, ale dlatego, żeby móc pracować dla dobra swej rodziny i społeczeństwa, nie być balastem dla ojców i mężów, a budować wespół z nimi ojczyznę i walczyć o lepsze jutro.

I jeszcze jedno — bodaj najważniejsze. Przeznaczeniem kobiety jest być matką i wychowywać nowe pokolenie. Czy słaba i wątła istota może dać społeczeństwu silne i zdrowe jednostki? Czy można wymagać od chorych istot, by rodziły dzieci i tem samem narażały swe zdrowie, a nawet życie? Czy dzieci chorych matek będą dobrze wychowane i przysporzą ojczyźnie dobrych obywateli, czy też obarczą ją ciężarem swego niedołęstwa i niezaradności?

Pytania te dawno znalazły odpowiedź, która potwierdziła, że wychowanie fizyczne kobiet jest rzeczą ważną i zaniedbywać go w żadnym wypadku nie wolno. Ćwiczenia kobiece muszą mieć specjalną metodę i iść właściwą drogą, nie być naśladownictwem sportów i wyczynów mężczyzn. Odrębna budowa organizmu kobiecego wymaga stosowania odpowiednich ćwiczeń i dobierania odpowiednich sportów; dlatego też wychowanie fizyczne niewiast musi



Gry na świeżem powietrzu — to prawdziwa radość życia.



Zimna woda odmładza i dodaje energji.

być prowadzone pod kierunkiem ludzi fachowych, to znaczy, mających specjalne wykształcenie.

Kobiety powinny nietylko same ćwiczyć, i to od najmłodszych lat, ale muszą poznać zasadę wychowania fizycznego dzieci, gdyż nie wszyscy mogą mieć wykwalifikowane wychowawczynie lub możność posyłania dzieci na komplety rytmiki i gimnastyki, lub do ogrodów dziecięcych. Dla dobra i zdrowia dzieci muszą matki rozwijać je grami ruchowemi, nauczyć jeździć na łyżwach, strzelać z łuku i t. p. Nie uprawiając żadnych ćwiczeń i nie mając nigdy nic wspólnego ze sportem, matki nie potrafią nauczyć swych maleństw, nie rozumieją też korzyści i znaczenia, jakie daje ruch, słońce i przestrzeń, i nie zdołają skierować wychowania swych dzieci na drogę racjonalnego rozwoju.

Jak już zaznaczyłam, wychowanie fizyczne rozwija też ducha — dzięki konieczności pokonywania trudów i przeciwności, które towarzyszą każdej gałęzi sportu, urabia się charakter. Wiemy, że wadą kobiet jest niezaradność, brak decyzji i stanowczości, tchórzliwość, nieumiejętność podporządkowania się zarządzeniom i przepisom. Sport właśnie leczy te wady, rozwija męstwo, hartuje na trudy i przeciwności. Przecież drużyna sportowa — to małe społeczeństwo, w którem pracuje się zgodnie i karnie, dając maximum dobrych chęci, walcząc o wspólne zwycięstwo, razem ponosząc porażkę.

Niewiasta silna i zdrowa, zaprawiona do sportów i do ćwiczeń cielesnych, nie ulęknie się macierzyństwa; ciąża, poród, karmienie dziecka nie wycieńczą jej wcale i nie pozbawią energji i radości życia. Wszak kobiety, które pracują fizycznie, o wiele łatwiej znoszą trudy macierzyństwa i szybko później wracają do sił i swych obowiązków. Również i młodość zachowują dłużej te niewiasty, które systematycznie prowadzą ćwiczenia, dbają o higjenę i racjonalny rozwój ciała i całego organizmu.

Higjena ściśle się wiąże z wychowaniem fizycznem: ćwiczenia cielesne i sporty wymagają natrysków, kąpieli, łaźni, masażu, odpowiedniej ilości snu, racjonalnego pożywienia. Te dwa działy wzajemnie się uzupełniają i w rezultacie czynią kobietę smukłą, zręczną i niestarzejącą się. Wszak mięśnie, które systematycznie pracują, nie będą wiotkie i słabe; skóra, smagana wichrem i złocona słońcem, kąpana w źródlanej wodzie, odporna jest na wszelkie zmarszczki i zgrubienia; lekki, elastyczny krok pozwala odróżnić wyćwiczoną kobietę, zawsze młodą, od ciężko i niezgrabnie ruszającej się damy, nie mającej nic wspólnego ze sportem.

Racjonalnie stosowane wychowanie fizyczne może odrodzić ludzkość i raz na zawsze wyplenić niedołęstwo i cherlactwo. Zależy to w pierwszym rzędzie od kobiet, gdyż one dają życie małym istotkom i wychowują je na przyszłych obywateli kraju. O swych obowiązkach względem dzieci i siebie samych muszą kobiety pamiętać przedewszystkiem.

M. Miłobędzka.



ODPOWIEDZI REDAKCJI

Pielęgnowanie biustu. — Ogólna odpowiedź. — Zanik pięknego biustu daje się powszechnie zaobserwować, a jednak kształt i wielkość biustu ma ogromne znaczenie w urodzie kobiecej. Biust może być zaduży i zamały, symetryczny lub nie, (najczęściej prawa pierś jest większa od lewej). Biust piękny powinien być nieduży i jędrny. Żadne środki wewnętrzne nie wpływają na kształt, ani też na wielkość i jędrność biustu. Jedynie gimnastyka i masaż, odpowiednio wykonany, dają cudowne rezultaty. Masaż oraz gimnastyka muszą być stosowane przez dłuższy okres czasu. O ile zachodzi różnica wielkości biustu, to masaż może poprawić ową różnicę, ale idealnie nie wyrównuje. Masażu biustu można nauczyć się samej, nie jest to trudne, wymaga jedynie systematyczności i cierpliwości. Wszelkie reklamowane środki: kremy, pigułki, o ile nie są szkodliwe, pomóc absolutnie nie mogą. Obecnie przy pielęgnowaniu biustu prócz masażu i gimnastyki używa się natrysków wodnych, specjalnym przyrządem dwa razy dziennie po półtorej minuty wodą pokojową z dodaniem perełek alkalicznych. Natryskuje się obie piersi osobno. Następnie wyciera się bardzo prędko do sucha. Zabieg ten mogą stosować kobiety zdrowe i zahartowane. W braku specjalnych przyrządów do pielęgnacji biustu, można stosować zwyczajny rozpylacz.

Gęsia skórka. — Ogólna odpowiedź. — O t. zw. gęsiej skórce możemy powiedzieć, co następuje: są to drobne guzki, zupełnie nieszkodliwe dla zdrowia, niezaraźliwe, występujące na zewnętrznej powierzchni rąk i nóg, nie dające przykrych objawów swędzenia i pieczenia. Natomiast są bardzo nieestetyczne i nieprzyjemne w dotyku. Leczenie: stosować należy często kąpiele gorące z solami aromatycznemi, do kąpieli używać mydło lecznicze i szorować ostrą szczoteczką. Po kąpieli zaś stosować w razie zadawnionych lub uporczywych wypadków, środki złuszczające (np. „Galaretki“). Wprowadzanie do wewnątrz tranu i światłolecznictwo daje bardzo dobre rezultaty.

Lwowiance. — Kwestja gimnastyki pokojowej dla kobiet jest uważana za bardzo ważną; wymaga dużego nakładu pracy i zrozumienia. Metoda Müllera, jak Pani zupełnie słusznie stwierdza, jest już przestarzałą, jednak oddała wielkie usługi. W „Kulturze Ciała“ będą umieszczone artykuły z danego zakresu, interesujące ogół kobiet. Sprawa fizycznego wychowania jest jedną z najbardziej palących kwestyj. „Mój system“ Dr. J. Świtalskiej zawiera najnowsze lekcje gimnastyki, najbardziej pożyteczne.

Mężowi. — Skoro się raz powiedziało „A“ — musi się powiedzieć „B“; skoro umieściliśmy artykuł o kosmetyce dla panów — będziemy umieszczać i odpowiedzi.

Wypadanie włosów może mieć różne przyczyny. Trudno jest odpowiedzieć, nie znając organizmu, ani też samego włosa. Często wypadanie włosów może być spowodowane zbyt częstem myciem (przypuszczam, że w danem wypadku). Albo też używaniem nieodpowiednich środków do mycia włosów. Wszelkiego rodzaju zbyt reklamowane, tanie i liche szampiony mogą zawierać żrące substancje, drażniące gruczoły łojowe w skórze głowy, co powoduje zwiększenie wydzielania się łoju, zbyt szybkie zatłuszczanie się włosów oraz ich niszczenie i wypadanie.

Kijowiance. — Piegi są to plamki koloru rdzawego, występujące najczęściej w lecie na bardzo delikatnej i wrażliwej skórze. Przy leczeniu odpowiedniemi środkami (krem na piegi) oraz po zastosowaniu lampy kwarcowej znikają na dłuższy okres czasu, wyjątkowo tylko na zawsze. Obszerny artykuł o zmarszczkach Dr. J. Świtalskiej był umieszczony w „Kulturze Ciała“.

Proszę wypisać sobie ten numer i uważnie przeczytać.

J. L. — Wystającą kostkę u nogi można zoperować z doskonałym wynikiem. Bliższe szczegóły: Instytut Piękności i Zdrowia — Dr. J. Świtalskiej (Krucza 31 m. 3).

Bydgoszcz. — P. Wandzie. — Na porost i wzmocnienie brwi doskonale działa ołówek laboratorjum Higjenicznych Kosmetyków (Krucza 31). Rzęs absolutnie nie należy wzmacniać żadnemi środkami, gdyż zamiast poprawy można wywołać zapalenie powiek, choroby oczu, a nawet ślepotę.

Małopolska. — Inż. Leopold. — O kosmetyce twarzy traktuje „Mój System“ Dr. J. Świtalskiej (cena 15 zł.) oraz „Piękność i Zdrowie“ (cena 5 zł. — Wyd. „Bluszcz“).

Nieszczęśliwej Zagłębiance. Istotnie siwienie włosów jest bardzo przykre, zwłaszcza w tak młodym wieku. Należałoby spróbować wzmocnić płynem wzmacniającym, a o ile to nie da pożądanego skutku — farbować „Henną“.

Grudziądz. — O operacjach kostki proszę przeczytać odpowiedź J. L.; inne dolegliwości nie nadają się do traktowania na łamach pisma, wyślemy list prywatny.

Do łaskawych Czytelniczek. — Prosimy przy pisaniu listów streszczać się w opisywaniu swych dolegliwości i nie podawać więcej, niż kilka pytań odrazu. W granicach możliwych przysyłać pytania, pisane na maszynie, gdyż listy, pisane zbyt rozwlekle, drobniutkiem, niewyraźnem pismem, nie będą uwzględniane. Na pytania, zawarte w listach do redakcji, odpisujemy gratis, z tem zastrzeżeniem, że odpowiedzi będą umieszczane kolejno.

Młodej mężatce. — Krem intymny oddaje nieocenione usługi w higjenie kobiety.

Zosi z Milanówka. — Do czyszczenia ząbków używać stale dobrej pasty bez mydła oraz eliksiru. (Tow. Akc. Karpiński). Natomiast dwa razy w tygodniu czyścić ząbki rozcieńczoną wodą utlenioną.

Czytelniczce „Bluszczu“ — Z. G. — 1) Stosować lampę do leczenia włosów można tylko pod kierunkiem lekarza. 2) Istotnie perełki zmiękczają wodę (strącają wapno). 3) Pielęgnacja nogi: moczyć codziennie w wodzie ciepłej z łyżeczką soli różanych na 4 kwarty wody i wcierać na noc galaretkę; na dzień „Mój krem“ do rąk. 4) W sprawie pielęgnacji biustu — przeczytać odpowiedź ogólną. 5) Na wrastanie paznogci bez zobaczenia nic nie można poradzić.

Ogólna odpowiedź. — Otrzymaliśmy sporo listów i zapytań o błyszczących noskach.

Zmywać dwa razy dziennie wodą gorącą, spłokiwać zimną; do wody używać mydło miętowe; na noc „Galaretka Nr. 1“, na dzień — puder.

Ogólna odpowiedź. Krem orzechowy na opalanie się. — Przy stosowaniu promieni słonecznych najbardziej rzucają się w oczy zmiany w kolorze skóry, czyli „opalenie się“.

Pod wpływem słońca w warstwie podstawowej skóry występują punkciki bronzowe; są to ziarnka pigmentu, który stanowi ochronę skóry przy dalszem działaniu promieni słonecznych, szkodliwem dla organizmu. Opalanie się jest bardzo zdrowe nietylko z punktu widzenia kosmetycznego, ale i zdrowotnego.

Przy opalaniu się konieczne jest używanie kremów, gdyż skóra zbytnio się odtłuszcza; powstają spierzchnięcia i nierównomiernie plamy na twarzy i opalonych miejscach.

Sposób użycia: należy wetrzeć krem przed i po kąpieli powietrzno - słonecznej. Po kąpieli lekko przypudrować dobrym, higjenicznym pudrem.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ“. Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA

Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz“, Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.